



# FOCUS



Santa Teresa de Jesús  
Tres Cantos

# FOCUS

**JÓVENES DE SANTA TERESA DE JESÚS  
DE TRES CANTOS**

ARCHIDIÓCESIS DE MADRID  
(14 DE ENERO DE 2024)

# INTRODUCCIÓN

La vida cristiana es algo que se juega realmente en la vida cotidiana. Puede ser que para los que tengamos fe sea más o menos fácil intentar dar respuestas valientes y firmes detrás de experiencias extraordinarias como convivencias, peregrinaciones, adoraciones, voluntariados... Pero lo más difícil siempre es ser fiel y constante en el tiempo a los propósitos que adquirimos nosotros mismos libremente.

Lo primero que necesitamos comprender es que nuestros compromisos han de ser siempre realistas. No se trata de comprometerme a guardar dieciséis horas de oración diarias cuando tengo que trabajar, ir a clase, estudiar, ayudar en casa, descansar y alguna cosa más. Se trata más bien de fijarnos en cómo es mi vida habitualmente, poder reconocer que en esa vida Dios me llama a santificarme, y aprender a dibujar a lo largo de los días y de las semanas una serie de compromisos mínimos que me permitan mantener viva y ardiente mi relación con Cristo.

Para ello, hoy os invitamos a fijarnos en cuatro dimensiones fundamentales de la vida cristiana:

**F**

Formación

**O**

Oración

**C**

Caridad

**A**

Apostolado

Al mismo tiempo, estos compromisos han de ser tan realistas como “evaluables”. De nada nos serviría un compromiso a ser mejor persona si no se concreta en una acción concreta que me permita tomarme la temperatura de vez en cuando y saber si estoy creciendo y caminando hacia adelante, si estoy estancado y atascado, o si estoy de mal en peor y cayendo.

Al mismo tiempo, es importante que este tipo de compromisos no nazcan de un voluntarismo férreo que nos ahogue y asfixie, porque hay una clave fundamental: **no soy yo el que transforma mi vida, es Cristo quien obra en mí**. Yo solo tengo que intentar ponerme en sus manos para que él siga haciendo su obra.

Intentemos profundizar en estos aspectos para ofrecer alguna sugerencia que nos permita trazar este plan de vida que nos ayude personalmente a tomarnos en serio nuestra vida cristiana y a ponernos manos a la obra.

## FORMACIÓN

Quizá sea una de las dimensiones más evidentes o sencillas de revisar: ¿estoy haciendo algo por conocer mejor el misterio de Dios o he puesto mi fe “en modo avión” de forma que siga encendida pero que no pueda recibir ni emitir ninguna señal?

La formación no se trata tan solo de una inquietud racionalista o intelectual. Hay una vieja sentencia que recuerda que *a Jesucristo es imposible conocerle y no amarle; como es imposible amarle y no seguirle*. O lo que podríamos parafrasear diciendo que a Jesucristo es imposible decir que le amamos y no esforzarnos un poco más en conocerle mejor.

Para poder tener un plan de formación personal podemos hacer tres sugerencias básicas:

- **Grupos, encuentros o conferencias de formación:** un ejemplo de esto es este propio grupo, donde de vez en cuando escucho a alguien que me habla de Dios, que me sugiere temas que por mí mismo no me planteo, donde puedo plantear dudas o temas que me surgen y que no acabo de comprender, donde puedo escuchar la experiencia de otros cristianos que me sirve de estímulo y ejemplo para seguir adelante. Además, hay muchas ocasiones en la vida de la Iglesia donde me puedo sumar a encuentros o conferencias que me pueden resultar interesantes. Lo importante es no dejar esto al azar y decir que “de vez en cuando” hago algo. Es necesario “formalizar” este compromiso para que haya una frecuencia y una constancia para que la formación forme parte de mi vida y no funcione a base de “impulsos de responsabilidad”.

- **Lectura espiritual:** muchos autores de vida espiritual han hecho publicaciones temáticas que nos pueden ayudar a profundizar más sosegadamente en aquellos temas o dimensiones de la fe que estoy buscando reforzar o conocer mejor. Yo diría que es importante tener siempre un libro de estas características en disposición de lectura. Esta lectura espiritual no se lee como una novela: pasando páginas y páginas de los ratos que tengo disponibles para ver cuándo y cómo llega el desenlace. Serías más propio de la lectura espiritual buscar un momento tranquilo para leer unas poquitas páginas que me ayuden a meditar el asunto tratado. A algunos les ayuda subrayar, poner post-it o tener una libreta al lado para ir destacando las frases que más ayudan, las preguntas más sugerentes, los descubrimientos más estimulantes. También es cierto que no conviene dejar este tipo de lectura a una búsqueda por internet. Hay muchos cristianos que ya conocen o se han leído libros y que nos pueden hacer recomendaciones para que esta lectura sea provechosa.

- **Audios, conferencias y podcasts:** esto es una novedad en la vida de la Iglesia que se está impulsando en los últimos años. Nuestra vida a veces es muy acelerada y aprovechamos ciertos momentos, como pueden ser los ratos de transporte público, para hacer cosas que en otros momentos nos es más difícil.

Por eso está habiendo cada vez más audios y podcasts de temas de espiritualidad. Si no me gusta leer o me resulta difícil dedicar tiempo a esta tarea, escuchar puede ser una buena alternativa que me ayude a cultivar esta dimensión de mi vida cristiana.

## ORACIÓN

Puede que esta sea la dimensión más deseada y al mismo tiempo una de las más difíciles de mantener. El gran engaño para nuestra vida espiritual es pensar que por un día que no rece no pasa nada, o que justo en el momento que tenía reservado para rezar surja algún asunto importante o alguna urgencia que me haga posponer la oración “para luego”. Un luego que se prolonga en un “mañana”. Y, como diría el Padre Lope de Vega... *para lo mismo responder mañana.*

Tendríamos que distinguir entre tres tipos de oración para poder comprender que para cada momento de la vida hay un tipo de oración más adecuado que otro, pero que juntos hacen un complemento perfecto.

- **La oración vocal:** se trata de ese tipo de oración se se pronuncia (aunque se lea en voz baja) haciendo lectura de la Palabra de Dios, o bien repitiendo oraciones que sabemos de memoria, o bien cantando canciones que nos ayudan a relacionarnos con Dios. Para este tipo de oración no siempre se requiere te-

ner toda la atención, porque nos permite estar haciendo otra cosa o se puede hacer prácticamente en cualquier lugar. A veces es la más adecuada para cuando no estoy del todo centrado o estoy muy cansado, porque me apoyo en la Palabra de Dios para poder poner palabras a mi estado de ánimo o al momento que vivo. Además, es un tipo de oración que se puede hacer muy bien en comunidad, con amigos, ayudándonos entre nosotros para poder mantener la oración como parte de nuestra vida.

- **Liturgia de las Horas.** Esta es la oración oficial de la Iglesia. Nos permite jalonar nuestro día guardando distintos momentos breves que nos ayudan a santificar nuestro día a día. Tiene varias horas diferentes: Laudes (oración de la mañana), Hora Intermedia (a mediodía), Vísperas (oración de la tarde) y Completas (oración para antes de dormir). Su estructura básica se centra en los Salmos, los Cánticos de la Escritura y los Cánticos Evangélicos.

- **Santo Rosario y/o Corona de la Misericordia.** Son dos oraciones que se basan en la repetición de las mismas oraciones que nos sabemos de memoria. Cuando se reza el rosario de modo auténtico, no mecánico o superficial sino profundo, trae paz y reconciliación. Encierra en sí la fuerza sanadora del Nombre Santísimo de Jesús, invo-

cado con fe y con amor en el centro de cada Avemaría. La repetición no es vana (aunque a algunos les pueda resultar martilleante), sino que nos ayuda a poner la atención en el centro de nuestra fe.

- **Angelus o Regina Coeli.** Son otras oraciones ya establecidas que nos permiten hacer un alto en el camino del día para elevar la mirada al cielo y descubrir que durante todo el día el cielo ha tenido la mirada puesta en mí. Se trata de contemplar por un momento el evento más importante de la historia: un Dios que se ha querido hacer uno de nosotros y habitar en nuestra condición humana. Tradicionalmente se reza a las 12.00, aunque nunca ha habido ningún obstáculo para rezarlo a cualquier hora del día.

- **Jaculatorias.** Quizá sea una de las costumbres que más se están perdiendo, pero que más ayudan a tener un recuerdo constante de nuestra dependencia de Dios. Son frases cortas que se pueden decir cuando se va a emprender una nueva tarea, cuando hay algo que nos está costando, cuando tenemos una noticia inesperada... Cada uno tiene las suyas, no hay nada preestablecido. Mi abuela siempre decía “el dulce Señor de la vida” y todos los nietos respondíamos “sea siempre nuestra alegría”. Otros se en-

comiendan a algún santo del siguiente modo “Santa Teresa de Jesús. Ruega por nosotros”. Otros simplemente tienen un versículo bíblico que saben de memoria y que repiten a lo largo del día varias veces para poder tener siempre presente al Señor: “es Cristo quien vive en mí”.

- **La oración mental:** este tipo de oración tiende más a la meditación. Requiere de un tiempo y un lugar donde se pueda realmente hacer espacio para el silencio interior, para poder entablar un auténtico diálogo con Dios, donde haya un espacio para que él hable y nosotros respondamos. Donde podamos poner en juego todas nuestras “potencias” (como diría San Ignacio de Loyola) y ahí encontrar como Dios tiene la capacidad de atravesar toda nuestra vida. Además, para este tipo de oración es altamente recomendable tener alguna libreta personal y privada en la que pueda apuntar o escribir un resumen de mi oración (es lo que conocemos por **cuaderno** espiritual). Algunos ejemplos serían:

- **Lectio Divina.** Es un método o proceso de oración que siempre ha estado presente en la vida de la Iglesia. El protagonismo de este modo de oración lo tiene la Palabra de Dios. Puede ser con el Evangelio del día, puedes ser que esté haciendo una lectura continuada de algún libro de la Biblia o puede ser con un plan de lectura que

haya contrastado con algún acompañante espiritual. Podríamos resumirlo con los siguientes pasos: **[Statio]** Hacer silencio exterior e interior. Estar en la presencia del Señor, contemplando. —> **[Lectio]** Leer y proclamar el texto saboreando la Palabra y descubriendo el mensaje de fe que guarda el texto bíblico. ¿Qué dice el texto? Fijarse en todos los detalles: personas, circunstancias, actitudes, lugares, expresiones, cantos... —> **[Meditatio]** Hacer una breve reflexión sobre el Evangelio leído. La lectura hecha, ¿qué me dice a mí, personalmente? ¿Qué me sugiere? Mirar la escena y nuestra propia vida. ¿Cómo lo estamos viviendo? —> **[Oratio]** Desde el texto leído y meditado, Palabra de Dios, ¿qué le decimos ahora al Señor? Oramos, dialogamos y entramos en conversación personal con el Señor. —> **[Contemplatio]** ¡Quiero identificarme contigo, Señor! Contemplo a Jesús: en el trasfondo de esta escena, en su vida... —> **[Actio]** ¿Qué debo hacer yo? ¿Qué quieres, Señor, de mí?

- **“Diálogo abierto con Jesús”**. No toda oración mental debe estar reglada. Hay ocasiones en las que uno necesita parar y acudir a Dios simplemente para contarle, como le cuentas a un amigo, cómo estás, lo que te preocupa, los proyectos que tienes, lo que te hace sufrir, lo que te ha pro-

ducido una inmensa alegría... Lo más importante es saber Dios lo que nos pide es **un corazón sincero**. No se trata de ir a dar la talla, ni siquiera de hablar con alguien muy distante. Basta con dejar que el corazón se desate y exponga todo lo que estás pasando en ese momento. A veces la respuesta no es inmediata. Pero sabemos que tras una oración sincera... Dios nos responde en algún tiempo y de algún modo. Ninguna oración cae en saco roto.

- **La adoración, la contemplación y la alabanza.**

Esta oración se conmueve porque Dios es Dios y conviene que siga siendo Dios. Es el reconocimiento de que soy criatura en sus manos, que su Providencia lo hace todo bien, que sabemos de quién nos hemos fiado. No siempre es necesario decir nada. A veces basta con el gusto de estar con quien sabemos nos ama. Hay silencios más sugerentes que muchas palabras. Se puede contemplar la belleza de la creación, quedarse en silencio y alabar la hermosura de la obra de Dios. O acudimos a una exposición del Santísimo y nos basta con poner nuestros ojos en la custodia para disfrutar de su presencia. O tendremos la necesidad de ensalzar a Dios, que es el verdadero autor de todo bien. Podríamos resumir este tipo de oración con un sencillo **solo Dios basta** o con otro sencillo **yo le miro y él me mira, él me ama y yo le amo**.

## CARIDAD

La Caridad es la virtud teologal por la cual se ama a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a nosotros mismos. La caridad tiene por frutos el gozo, la paz y la misericordia. Exige la práctica del bien y la corrección fraterna; es benevolencia; suscita la reciprocidad; es siempre desinteresada y generosa; es amistad y comunión. Para conocer bien qué es la caridad es importante tener siempre presente el capítulo 13 de la Primera Carta de San Pablo a los Corintios: el amor es paciente, amable, no se engríe, todo lo soporta, todo lo espera...

Esta dimensión de nuestra vida cristiana es bueno hacerla consciente y saber que es algo que marca la diferencia con una vida mundana. Todo lo que hacemos, debemos hacerlo por y con caridad. Al fin y al cabo, es la marca por la cual reconocían a los primeros cristianos: **¡Mirad cómo se aman!** No decían cuánto se aman sino cómo se aman. Es decir, es una forma de amar diferente porque es una forma de amar gratuita. Viviendo el amor de caridad nos convertimos en espejos que reflejan el amor de Dios. Podríamos decir que esta dimensión necesitamos trabajarla en nuestra vida cotidiana para mantener una tensión de amor que nos haga vivir despiertos. Sabemos que fallaremos... por esto también sabemos que la Misericordia de Dios es más grande que nuestra fragilidad.

# APOSTOLADO

A todos nos ha sucedido alguna vez que, al asistir a un espectáculo muy bueno o ir de viaje a un lugar hermoso, inmediatamente surgen en nosotros deseos de platicárselo a los amigos, de compartir esa experiencia con aquellos que queremos.

Cuando estás emocionado con algo, quieres hablar de ello todo el día y con todas las personas que te encuentres. En eso consiste el apostolado: hablar de ese tesoro que hemos encontrado, de ese camino a la verdadera felicidad que hemos descubierto.

El apostolado es una señal de amistad. Sería muy egoísta guardarte el secreto para ti solo dejando que tus amigos se vayan por rutas incorrectas. Hacer apostolado significa compartir, significa guiar, significa iluminar a todos los que te rodean para que todos lleguen a su fin, que es Dios.

Sin embargo, tal vez en este momento te hagas una pregunta: ¿de qué manera puedo hacer apostolado?

Hay diversos tipos de apostolado

- *El apostolado del testimonio*: consiste en actuar siempre bien, en privado y en público; en convertirnos en testigos del camino a seguir. Que al verte feliz y realizado los demás deseen seguirte e imitarte.

- *El apostolado de la palabra*: consiste en hablar de lo que hemos descubierto. Se puede realizar escribiendo

do, dando catequesis o en conversaciones informales, durante un rato de convivencia o en una comida, en donde puedas compartir tus experiencias y tus conocimientos sobre el camino a la felicidad.

- *El apostolado de la acción:* consiste en organizar, dirigir o colaborar en alguna obra o acción específica de ayuda a los demás. Esto se puede realizar a través del voluntariado, las misiones o cualquier otra acción que dé a conocer a Dios a los demás.

- *El apostolado de la oración y el sacrificio:* consiste en orar, rezar y sacrificarse por los demás. Muchas veces nos encontramos con personas a las que es imposible convencer mediante las palabras o el testimonio. Con ellas, necesitas más que nunca el poder de Dios, recurrir a Él y pedirle su ayuda.

# RECONOCER, INTERPRETAR Y ELEGIR

Tras esta introducción, nuestro proceso de Reconocer, Interpretar y Elegir se va a quedar un poco en la dimensión más privada de nuestra vida espiritual y con ánimo de que lo podáis contrastar con vuestro **acompañante espiritual**.

Pero sería bueno que tras hacer una revisión de nuestra vida podamos reunirnos por pequeños grupos que en los que podamos compartir cuáles son las dimensiones de nuestra vida cristiana que más nos cuestan vivir, cuáles son las dificultades que encontramos, cómo hemos podido descubrir que la formación, la oración, la caridad y el apostolado han ido transformando nuestra vida, nuestro modo de mirar, y nuestro modo de estar en el mundo.

También podríamos compartir cómo hemos ido superando ese “sentirnos mal” por no llegar a cumplir lo que nos proponemos y cómo ha sido el abandono en las manos de Dios, que nunca nos pide que demos la talla, lo que nos ha ido haciendo comprender que todo esto no es más que una **respuesta de amor a un amor que nos hemos encontrado y que nos supera, nos abraza, nos restaura, nos sana y nos ama**.